АСТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

быстро, вкусно, просто

Вкусные рецепты для экономных хозяек

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Экономия – девиз многих хозяек. Мы экономим: деньги, время, свои собственные усилия. А как же совместить экономию и то, что нужно накормить семью как можно лучше, полноценнее и разнообразнее? Вот тут-то и приходят нам на помощь чудеса современной техники – пароварка, микроволновка, скороварка. Воспользуйтесь представленными здесь рецептами и научитесь экономить время и деньги.

- Вкусные рецепты для экономных хозяек
- Экономия – девиз многих хозяек
- Первые блюда из овощей
- Бульон куриный с сельдереем
- Щи зеленые мясные
- Щи весенние
- Щи из щавеля с гренками
- Щи зеленые
- Борщ с фасолью
- Борщ ялтинский
- Борщ польский
- Борщ летний с грибами
- Борщ зеленый
- Борщ зеленый с ревенем
- Борщ постный с грибами и квашеной капустой
- Борщ из свекольной ботвы с сушеными грибами
- Борщ холодный со щавелем
- Суп из капусты
- Суп из цветной капусты с пшеном
- Суп из кабачков с брынзой
- Суп из печеного перца
- Суп фасолевый
- Суп из стручков фасоли
- Суп луковый с сыром
- Суп луковый с капустой
- Суп чесночный
- Суп с салатом
- Суп из шпината с молоком
- Суп из шпината с маслинами
- Суп из спаржи
- Суп зеленый с ревенем
- Суп из ревеня с манными клецками
- Суп из зелени петрушки

- Суп из крапивы с брынзой
- Суп-пюре из брюссельской капусты
- Суп-пюре из цветной капусты с картофелем
- Суп-пюре из зеленой фасоли
- Суп-пюре картофельный
- Суп-пюре из моркови
- Суп-пюре из свеклы
- Суп-пюре из кукурузы с сельдереем
- Летний суп
- Свекольник холодный с душицей
- Свекольник с ревенем
- Холодник с кефиром
- Окрошка из щавеля
- Суп молочный с цветной капустой
- Суп молочный с брюссельской капустой и гренками
- Суп молочный с морковными клецками
- Суп молочный с кабачками и картофелем
- Суп молочный с помидорами
- Суп молочный с кукурузой
- Похлебка луковая
- Блюда, приготовленные в горшочках
- Борщ с овощами и кефиром
- Суп луковый с сыром
- Свекольник на свекольном отваре
- Лук с говядиной в томате-пюре
- Голубцы кисло-сладкие
- Капуста и яблоки с говядиной и ветчиной, тушенные в бульоне
- Картофель с говядиной, луком и грецкими орехами
- Лечо, тушенное со свининой
- Картофель с острой свининой
- Морковь со свининой, луком и салом
- Стручковая фасоль с мясом
- Яблоки с бараниной и черносливом
- Яблоки и чернослив с курицей
- Морковь с луком и рыбой
- Картофель с рыбой
- Картофель, фаршированный копченой рыбой
- Картофельная запеканка с кабачками и сыром
- Картофельное пюре с сыром и тмином
- Цветная капуста в томатном соусе
- Тыква, запеченная со сливочным маслом и яйцами
- Блюда, приготовленные в пароварке
- Драчена на пару

- Яичница с зеленым луком
- Яичница-глазунья с зеленым луком
- Суп луковый с тертым сыром
- Суп из щавеля с картофелем и яйцами
- Щи из квашеной капусты с мясом
- Курица с перцем
- Котлеты куриные
- Тефтели куриные
- Рис с томатами и сыром
- Говядина с картофелем и репой
- Говядина с грибами под сметаной
- Говядина с картофелем и красным перцем
- Тушеное мясо
- Фрикадельки мясные
- Тефтели из говядины или телятины
- Баранина с овощами
- Свинина с картофелем и петрушкой
- Рагу
- Капуста с луком и сосисками
- Цветная капуста с перцем
- Перец, фаршированный рисом и морковью
- Зеленая фасоль с перцем
- Зеленая фасоль с помидорами
- Горошек с морковью
- Картофель с салом и жареным луком
- Помидоры с толчеными сухарями
- Тыквенно-картофельное пюре
- Рыба со сметаной
- Камбала с грибами
- Рыбное пюре
- Котлеты рыбные
- Тушеный судак
- Рулет из трески
- Рис с фруктами
- Манная каша с топленым маслом
- Ячневая каша с мясом и шампиньонами
- Лепешки из рисовой муки с корицей
- Рулет с картофелем и капустой
- Тушеная капуста со свининой и рулетом
- Пирожки с мясом и луком
- Блюда, приготовленные в микроволновке
- Суп с клецками
- Суп со свежими овощами
- Суп с луком и чесноком

- Борщ с грибами
- Бутерброд горячий с брынзой и сметанным соусом
- Бутерброд горячий с салатом из сыра, огурцов и мяса
- Бутерброд горячий с сыром и яблоками
- Фаршированные грибы
- Глазунья с ветчиной и горошком
- Яичница с черным хлебом
- Яичница с зеленью петрушки
- Яичница с зеленым луком
- Курица запеченная
- Куриное филе, запеченное с сыром
- Котлеты с молочным соусом
- Котлеты «Пожарские»
- Треска со сметаной и помидором
- Шашлык из трески с овощами
- Навага жареная с картофелем
- Хек жареный в сметане
- Филе палтуса с кинзой
- Тефтели рыбные
- Карп с яблоками
- Блюда, приготовленные в скороварке
- Суп-пюре гороховый с беконом
- Суп с беконом и овощами
- Бульон из цыпленка
- Суп с луком и сыром
- Гренки с сыром и фаршем
- Картофель, фаршированный сосисками
- Яйца с ветчиной
- Капуста с яблоками и вином
- Капуста с сыром
- Цветная капуста, приготовленная на пару
- Отварная фасоль с зеленью
- Тыква со сливочным маслом
- Зеленый горошек с чесноком
- Картофель, тушенный с салом
- Картофель на пару со сметаной
- Свекла с фруктами
- Овощное рагу
- Рис с грибами
- Рис с зеленым горошком
- Молочная рисовая каша
- Говяжьи отбивные, тушенные в пиве
- Гуляш с квашеной капустой
- Жаркое по-быстрому

- Свиное филе с чесноком
- Филе трески с помидорами
- Бананы в фольге
- Яблочный пирог
- Компот из сушеных абрикосов

Вкусные рецепты для экономных хозяек
Составитель Костина Дарья

Экономия – девиз многих хозяек

Экономия – девиз многих хозяек. Мы экономим деньги, время, свои собственные усилия. А как же совместить экономию и то, что нужно накормить семью как можно лучше, полноценнее и разнообразнее? Вот тут-то и приходят нам на помощь чудеса современной техники – пароварка, микроволновка, скороварка. Недаром сегодня все больше хозяек предпочитают готовить в них основные блюда. Как известно, здоровье и хорошее самочувствие напрямую зависят от правильного питания. А чтобы правильно питаться, нужно уметь продукты подобающе готовить, чтобы оставить их полезными и вкусными. К примеру, продукты, приготовленные на пару, без взаимодействия с водой, сохраняют практически весь набор витаминов и минеральных веществ, а кроме того – не теряют свой вкус (не вываривaются) и цвет. Продукты, приготовленные в горшочках, тоже очень полезны и их приготовление занимает очень мало времени.

Здесь представлены рецепты приготовления блюд из обычных продуктов быстрыми способами: в пароварке, микроволновке, скороварке.

Проводить у плиты минимум времени, тратить минимум денег и добиваться превосходного результата – это реально! Ведь даже из самых простых продуктов можно быстро приготовить вкусные и недорогие блюда.

Попробуйте!

Первые блюда из овощей

Бульон куриный с сельдереем

● *1 л куриного бульона, 100 г сельдерея.*

За 15 минут до окончания варки куриного бульона добавить нарезанные ломтиками корни или веточки сельдерея. Когда бульон настоится, процедить его.

Во время хранения бульона на водяной бане положить сельдерей для усиления аромата бульона.

Подать бульон в чашках, отдельно можно подать пирожки.

Щи зеленые мясные

● *200 г щавеля, 250 г шпината, 300 г мяса, 2 яйца, 100 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 головка репчатого лука, 20 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, соль по вкусу.*

Сварить мясной бульон.

Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку. Лук изрубить, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести процеженным бульоном, положить в бульон шпинат и щавель и варить 15 минут. Перед подачей в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку.

Шпинат можно заменить листьями редиса, молодой крапивы, ботвой свеклы.

Щи весенние

● *3–4 яйца, 2 ст. ложки зеленого лука, 2 ст. ложки зелени петрушки, 2 ч. ложки зеленого чеснока, 1 ч. ложка нарезанной мяты, ½ ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, 3 стакана воды, уксус, соль по вкусу.*

Перебрать и мелко нарезать всю зелень. Положить в кипящую воду. Посолить. Муку развести уксусом, влить в щи. Довести до кипения, снять с огня, положить сливочное масло и сваренные вкрутую яйца, нарезанные кубиками.

Щи из щавеля с гренками

● *300 г щавеля, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 мл молока, 2 яйца, 60 г пшеничного хлеба, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу.*

Щавель припустить, протереть через сито, положить в кипящий бульон, добавить пассерованные овощи и варить 20 минут. За 10 минут до окончания варки добавить еще столько же свежего щавеля, разрезанного на 2–3 части, соль и специи (лавровый лист, перец). Отдельно приготовить смесь из яичных желтков и молока. Из белого хлеба приготовить мелкие гренки. При подаче положить на тарелку гренки, налить яично-молочную смесь, щи и посыпать зеленью.

Щи зеленые

300 г молодой крапивы, 100 г щавеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 пучка зеленого лука, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Крапиву вымыть, отварить в воде в течение 3 минут, откинуть на сито, а затем пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут. Мелко нарезать морковь, петрушку, лук и спассеровать на жире. В кипящий бульон (воду) положить крапиву, пассерованные овощи, щавель, зеленый лук и варить не менее 20–25 минут.

За 10 минут до готовности добавить белый соус (пассерованную на жире муку, разбавленную сметаной), рубленое яйцо, лавровый лист, перец и соль.

Борщ с фасолью

● *500 г картофеля, 500 г капусты, 100 г фасоли, 50 г сушеных грибов, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, 50 г жира, 200 г свеклы, 10 мл уксуса, 100 г томатной пасты, 10 г сахара, соль, перец по вкусу.*

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности. Грибы промыть, отварить и нарезать соломкой. Капусту нашинковать. В кипящую воду положить нашинкованную капусту, нарезанный картофель и варить 20 минут. Морковь, петрушку, лук мелко нарезать и спассеровать. Свеклу стушить с сахаром, уксусом, затем добавить томатную пасту.

В воду с капустой и картофелем положить фасоль, морковь, лук, петрушку, грибы, свеклу, заправить солью, перцем и варить до готовности. Подавая на стол, положить сметану.

Борщ ялтинский

● *2 свеклы, 1 репа, 2 стебля лука-порея, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 6 картофелин, 1 небольшой плотный кочан капусты, 4 ч. ложки муки, 6 ст. ложек сливочного масла, 1 стакан томата-пюре, 1 стакан сметаны, зелень петрушки и укропа, соль, 2 л воды.*

Картофель и все овощи, кроме капусты, нарезать и отварить в подсоленной воде.

Кочан капусты разрезать на 12 частей, отварить в подсоленном кипятке и соединить с отваром остальных овощей. Добавить пассерованную на масле (2 столовые ложки) муку, довести до кипения, положить оставшееся масло, томат-пюре, сметану и снова довести до кипения. Подать к столу, посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа.

Борщ польский

● *4 сушеных белых гриба, 2 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, ½ брюквы, 2 стебля лука-порея, 3 картофелины, 8 шт. свеклы, 6 ст. ложек масла, ½ стакана сока свеклы, 1 стакан сметаны, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, соль.*

Грибы вымыть, замочить на два часа в холодной воде, настой процедить и отварить в нем грибы до готовности, нашинковать их. Овощи (за исключением свеклы) отварить и протереть. Свеклу испечь или отварить, нашинковать, соединить с отваром грибов и овощей, положить лавровый лист и прокипятить. Добавить рубленую зелень, сок свеклы, масло, сметану, соль и довести до кипения. К столу подать со сметаной.

Борщ летний с грибами

● *500 г свежих грибов, 2 моркови, 2 свеклы с ботвой, 5 помидоров, 200 г картофеля, 3 головки репчатого лука, 2 корня сельдерея или петрушки, 2 ст. ложки сметаны, зеленый лук, перец, соль по вкусу.*

Нашинковать грибы, проварить 15 минут, добавить нарезанные свеклу и морковь, ботву свеклы и прокипятить еще 15 минут. Затем положить очищенные помидоры, репчатый лук, картофель, зеленый лук, сельдерей или петрушку, соль, перец и варить до готовности. Перед подачей на стол добавить сметану.

Борщ зеленый

● *200 г костей, 2 свеклы, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 пучок зеленого лука, 100 г щавеля, 100 г шпината, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка свиного жира, лавровый лист, сахар, соль, перец по вкусу, чеснок.*

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, жир, собранный с бульона, сахар, перемешать, положить в сотейник, тушить до готовности.

В кипящий бульон опустить картофель, нарезанный дольками, тушеную свеклу, пассерованные коренья, лук. За 10 минут до окончания варки положить мелко нарезанный щавель и зеленый лук, лавровый лист, перец, припущенный и протертый шпинат, варить до готовности. В конце варки в борщ можно добавить свежие помидоры. Готовый борщ заправить жиром, растертым с чесноком.

При подаче добавить сметану, посыпать зеленью, положить дольку яйца.

Борщ зеленый с ревенем

● *250 г свеклы, 200 г моркови, 200 г ревеня, 200 г шпината, 400 г картофеля.*

Свеклу и морковь, нарезанные соломкой, очищенный и нарезанный брусочками ревень потушить с добавлением небольшого количества бульона или воды. Шпинат припустить отдельно и протереть через дуршлаг. В кипящий бульон положить картофель, нарезанный брусочками, довести до кипения, затем положить приготовленные ревень, свеклу и морковь.

Борщ постный с грибами и квашеной капустой

● *240 г свеклы, 120 г квашеной капусты, 30 г белых сушеных грибов, 60 г лука репчатого, 30 г моркови, 10 г муки, 50 г масла растительного, 50 г томата-пасты, перец горошком, лавровый лист, соль, зелень петрушки по вкусу.*

Хорошо промытые сушеные грибы отварить до мягкости. Нашинкованные соломкой квашеную капусту, морковь, лук, свеклу спассеровать, в конце пассерования добавить муку. Готовые овощи залить грибным бульоном, добавить томат-пасту, перец горошком и лавровый лист. Грибы нарезать, обжарить в растительном масле, положить в борщ и варить все вместе 30 минут. Перед подачей подкрасить борщ тертой вареной свеклой и довести до кипения.

При подаче посыпать зеленью петрушки.

Борщ из свекольной ботвы с сушеными грибами

● *20 г белых сушеных грибов, 200 г молодой свеклы с ботвой, 80 г картофеля, 40 г моркови, 20 г корня петрушки, 40 г лука-порея, 80 г свежих помидоров, 100 г кабачков, 20 г сливочного масла, 30 г сметаны, соль, специи, зелень по вкусу.*

Этот борщ готовят на отваре из картофеля и овощей. Коренья и свеклу нарезать ломтиками, а стебли свеклы – кусочками по 2–3 см и пассеровать с жиром 10–15 минут в закрытой посуде. Промытые листья свеклы измельчить. Кабачки и картофель нарезать ломтиками. В кипящий бульон положить спассерованные овощи, дать бульону вновь закипеть, добавить листья свеклы, картофель и варить 15–20 минут. За 8–10 минут до окончания варки положить нашинкованные вареные грибы, кабачки, помидоры, специи, соль. Подать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ холодный со щавелем

● *150 г свеклы, 100 г щавеля, 300 г огурцов, ½ стакана сметаны, 0,5 л простокваши, 2 яйца, 300 г редиса, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, укроп, соль, сахар по вкусу.*

Щавель перебрать, промыть, нарезать, положить в кипяток, сварить и охладить. Свеклу сварить, очистить и нарезать соломкой. В кастрюлю положить подготовленные щавель и свеклу, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками свежие огурцы, влить простоквашу, добавить промытый, мелко нарезанный редис, зеленый лук, укроп, сметану и заправить солью и сахаром.

При подаче на стол в тарелку положить дольки сваренного вкрутую яйца и залить холодным борщом.

Суп из капусты

● *500 г капусты, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 5–6 помидоров, 2 ст. ложки жира, зелень, перец, соль.*

Сварить мелко нашинкованную свежую капусту, положить жир, перец, соль и заправить жареным репчатым или зеленым луком с мелко нашинкованной морковью, помидорами или томатной пастой. Перед подачей посыпать суп измельченной зеленью.

Суп из цветной капусты с пшеном

● *1 л овощного бульона, 400 г цветной капусты, 4 ст. ложки пшена, 4 ст. ложки нежирных сливок, 2 яичных желтка, сок из половины лимона, ½ пучка зеленого лука, 1 ч. ложка измельченной мелиссы, 1 ч. ложка морской или обычной соли, тертый мускатный орех на кончике ножа.*

Цветную капусту разделить на соцветия, поместить на 5 минут в подсоленную воду, вынуть и разрезать большие соцветия на 4 части, а маленькие – пополам. Пшено хорошо промыть, всыпать в кипящий овощной бульон и варить 5 минут. Затем добавить цветную капусту, накрыть суп крышкой и варить еще 15–20 минут, после чего снять с огня.

Сливки взбить с яичными желтками, мускатным орехом и лимонным соком, влить в суп и посолить.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать измельченным зеленым луком и мелиссой и подать на стол.

Суп из кабачков с брынзой

● *2 л воды, 3 кабачка, 4 ст. ложки брынзы, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яичных желтка, ½ стакана сливок, укроп, соль.*

Муку спассеровать на масле, развести горячей водой, посолить и довести до кипения. Затем добавить нарезанные кубиками кабачки. Когда кабачки будут готовы, положить измельченную брынзу, смешанные со сливками желтки и довести до кипения. Подать с зеленью.

Суп из печеного перца

● *500 г перца, 4 помидора, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, соль.*

Мелко нарезать луковицы и поджарить в растительном масле до мягкости и золотистого цвета. Добавить очищенные и измельченные помидоры и тушить, пока смесь не загустеет. Предварительно испечь перец, очистить от семян, мелко нарезать.

Соединить с помидорами и луком, долив чуть больше пол-литра кипятка, посолить по вкусу. Проварить 10–15 минут, снять с плиты.

Взбить яйца и заправить суп, пока он горячий, чтобы он приобрел белый цвет.

Этот суп можно подать и горячим, и холодным.

Суп фасолевый

● *0,5 кг фасоли, 2 головки репчатого лука, 2 крупные моркови, 2 стебля сельдерея, 4 ст. ложки томатного сока, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, ½ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Фасоль залить холодной водой, чтобы она ее только покрыла, и дать постоять около 8 часов (ночь). Затем фасоль промыть, залить свежей водой и поставить вариться на слабом огне в течение 30 минут. За это время очистить лук и морковь и нашинковать небольшими кусочками. Стебли сельдерея вымыть и мелко нарезать.

Фасоль вынуть из отвара и слегка отжать, затем положить в кастрюлю, добавить овощи, стебли сельдерея, томатный сок, растительное масло и залить водой. Варить, периодически помешивая, на медленном огне в течение 1 часа.

За 10 минут до конца варки добавить черный молотый перец, соль и измельченную зелень укропа. Готовый суп снять с плиты и дать постоять 5–7 минут.

Суп из стручков фасоли

● *0,5 кг стручков зеленой фасоли, 3 ст. ложки оливкового масла, ½ пучка зеленого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 зубка чеснока, ¼ ч. ложки черного молотого перца, ½ пучка зелени укропа, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

Стручки зеленой фасоли очистить от жестких продольных жилок, хорошо промыть под холодной проточной водой и нарезать небольшими одинаковыми кусочками. Опустить в подсоленную воду и варить на медленном огне до мягкости. Зеленый лук вымыть, мелко нашинковать и обжарить на разогретом оливковом масле. Добавить просеянную пшеничную муку и обжарить еще раз. Приправить черным молотым перцем и переложить содержимое сковороды в кипящий суп. Варить еще 7–10 минут, затем снять с плиты.

Готовый суп заправить лимонным соком, толченым чесноком и посыпать измельченной зеленью укропа. Подать к столу горячим.

Суп луковый с сыром

● *1 стакан нарезанного репчатого лука, 20 г муки, 70 г сливочного масла, 100 г ржаного хлеба.*

Этот суп нужно готовить в духовке в глиняных горшочках и в них подать на стол. Лук тонко нарезать и положить в кастрюлю с кипящим маслом. Как только лук приобретет золотистый цвет, добавить муку и тщательно все перемешать. Постепенно добавлять холодную воду. Перемешивать до тех пор, пока бульон не посветлеет. Добавить еще немного воды и довести до кипения. Накрыть посуду и дать супу покипеть на очень слабом огне еще 30 минут. Процедить сквозь сито. В горшочек положить поджаренный хлеб и сыр. Залить супом и томить в духовке еще 20–25 минут.

Суп луковый с капустой

● *3 л. воды, 1 кочан капусты, 10 головок репчатого лука, 100 мл подсолнечного масла, 1 морковь, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка муки, 1 лимон, соль, молотый перец по вкусу.*

Мелко порубленный и обжаренный на подсолнечном масле лук залить водой, добавить кислую или свежую мелко нашинкованную капусту, нарезанную морковь, перец, лавровый лист. Варить до готовности. Добавить сок из 1 лимона. Заправить мукой, поджаренной на подсолнечном масле. Подать с зеленью укропа.

Суп чесночный

● *1,6 л воды, 4 картофелины, 3 зубка чеснока, 2 ст. ложки молока, 1 желток, 50 г масла, укроп, зелень петрушки, соль.*

Картофель отварить в подсоленной воде, затем размять, добавить растертый с солью чеснок, все вместе варить несколько минут. Заправить размешанным с молоком желтком, растопленным сливочным маслом (или выжаренным салом), всыпать нарезанный укроп, зелень петрушки. К супу подать гренки из ржаного хлеба.

Суп с салатом

● *200 г салата, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 50 г лука-порея, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сметаны или сливок, 200 г мяса, 2 яйца, зелень и соль по вкусу.*

Нарезанный салат погрузить в кипящую воду на 1 минуту, откинуть на сито, дать стечь воде и припустить с маслом в течение 15 минут на слабом огне. Лук репчатый или лук-порей (а еще лучше оба вида) нашинковать и пассеровать на жире.

В кипящий бульон или воду положить подготовленные салат и лук, картофель, нарезанный ломтиками, и варить 20 минут при слабом кипении. Подать с мясом или яйцами, сваренными вкрутую, сметаной и зеленью.

Суп из шпината с молоком

● *500 г шпината, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки жира, 1 стакан молока, 1–2 яйца, зелень петрушки, соль, перец.*

Шпинат перебрать, помыть, нарезать полосками и положить в кипящую подсоленную воду, добавив мелко нарезанный репчатый лук. Доведя шпинат до готовности, спассеровать муку на жире. Развести пассеровку водой и влить в шпинат. Варить еще 5–6 минут. По желанию, перед тем как снять суп с огня, влить в него 1 стакан молока.

Сварить вкрутую яйца, охладить, очистить, нарезать кубиками и смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки и толченым черным перцем. Суп разлить по тарелкам и посыпать приготовленной смесью.

Суп из шпината с маслинами

● *0,5 кг шпината, 5–6 перьев зеленого лука, 3 ст. ложки жира, 2 ст. ложки риса, 15–20 маслин, 1–2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки, соль и черный перец по вкусу*

Перебрать, промыть и мелко нарезать шпинат и зеленый лук. Шпинат с луком тушить до мягкости, добавив жир. Затем влить необходимое количество воды и посолить по вкусу. Довести суп до кипения, добавив рис, маслины и черный перец по вкусу. Варить до готовности, посыпать яйцами, нарезанными кубиками и смешанными с мелко нарезанной зеленью петрушки или черным перцем.

Суп из спаржи

● *500 г спаржи, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 яйца, зелень и соль по вкусу.*

Спаржу очистить, осторожно нарезать, чтобы не отломились головки, промыть в холодной воде, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить. Лук мелко нарезать, спассеровать до мягкости на масле и положить в кипящий суп. Добавить щепотку соли и зелень.

Когда спаржа сварится, суп снять с огня. Яйца взбить, разбавить небольшим количеством супа, влить в кастрюлю со спаржей, размешать и подогреть, не доводя до кипения, чтобы яйца не свернулись. Перед подачей суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп зеленый с ревенем

● *300 г ревеня и шпината, 300 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 30 г зеленого лука, 1 ст. ложка муки, укроп, петрушка, 2 яйца, сметана.*

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками и варить в воде или мясном бульоне. Молодые листья ревеня и шпината (можно молодую крапиву) помыть, тонко нашинковать. Зеленый лук, укроп, петрушку мелко нарезать. Репчатый лук, морковь и муку спассеровать на сливочном масле или свежем сале. Когда картофель хорошо разварится, положить зелень, спассерованные овощи, нарезанные круто сваренные яйца и дать супу закипеть. При подаче на стол положить в тарелку сметану.

Можно всыпать ложку манной крупы или риса – суп будет наваристей и гуще.

Суп из ревеня с манными клецками

● *800 г ревеня, 2 ст. ложки крахмала, 150 г сахара, сливки.*

Для клецек: *50 г манной крупы, 1 стакан воды или молока, 20 г сахара, 15 г сливочного масла, соль на кончике ножа, 1 яйцо.*

Черешки ревеня помыть, снять тонкую кожицу и нарезать небольшими кусочками поперек волокон. Затем опустить их в кипящую подслащенную воду, покипятить 5 минут, влить, помешивая, разведенный холодной водой крахмал, дать снова закипеть и охладить.

Приготовить манные клецки. Для этого на молоке или воде с добавлением соли, сахара, масла сварить густую манную кашу, немного ее охладить, вбить яйцо и тщательно ее перемешать. Клецки сформовать с помощью двух ложек и отварить в кипятке. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой и охладить.

Перед подачей к столу клецки положить в тарелку с супом и добавить ложку сливок.

Суп из зелени петрушки

● *1 л бульона или овощного отвара, ½ стакана зелени петрушки, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г белого хлеба, перец, соль по вкусу.*

Муку прогреть, помешивая, со сливочным маслом до светло-кремового цвета. Затем разбавить мясным бульоном или овощным отваром, довести до кипения, посолить, положить мелко нарезанную петрушку, черный перец и варить 15–20 минут. На стол подать с гренками из черствого белого хлеба, обжаренного в масле, и со сметаной.

Суп из крапивы с брынзой

● *0,5 кг свежей крапивы, 0,5 кг брынзы, 3 л воды, 2 ст. ложки пшеничной муки, ¼ ч. ложки тимьяна, 3 ст. ложки растительного масла, ¼ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Свежую крапиву перебрать, хорошо промыть под холодной проточной водой и мелко нарезать. Залить подготовленную крапиву кипящей подсоленной водой и варить 15 минут на слабом огне, помешивая деревянной ложкой.

Пшеничную муку просеять и подсушить на горячей сковороде. Влить в суп растительное масло, добавить подсушенную муку, тимьян и черный молотый перец. Варить 5–6 минут. Брынзу нарезать кубиками или натереть на крупной терке. Снять суп с плиты и добавить измельченную брынзу. Подать к столу горячим.

Суп-пюре из брюссельской капусты

● *300 мл воды, 150 г брюссельской капусты, 30 г риса, 100 мл сливок или молока, 1 яйцо, сливочное масло, соль по вкусу.*

Сваренные в одном бульоне брюссельскую капусту и рис протереть через сито, развести овощным отваром, прокипятить, заправить солью, сливками или молоком, смешанными с яйцом и сливочным маслом.

Суп-пюре из цветной капусты с картофелем

● *100 г цветной капусты, 50 г картофеля, ½ яичного желтка, 10 г сливочного масла, 25 г риса, 250 мл воды.*

Очищенный картофель и цветную капусту промыть, сложить в кастрюлю, залить горячей водой, сварить до готовности и вместе с жидкостью протереть через сито. Из риса и воды приготовить отвар: рис перебрать, промыть, положить в кипящую воду и варить 40–45 минут, затем протереть через сито, снова вскипятить и слегка посолить. Полученный отвар соединить с протертой капустой и картофелем, прогреть до кипения, заправить молочно-яичной смесью и подать с кусочком сливочного масла.

Суп-пюре из зеленой фасоли

● *1 кг говядины, 400 г зеленой фасоли, немного кореньев, 1 ст. ложка муки, ½ ст. ложки сливочного масла, ½ стакана сливок, 2 желтка, соль.*

Сварить бульон из говядины и небольшого количества кореньев, процедить. Зеленую фасоль очистить от жилок, опустить в крутой соленый кипяток, вскипятить, откинуть на дуршлаг. Мелко нарезать, опустить в кипящий бульон с мукой и маслом, кипятить, пока фасоль не разварится. Затем процедить, протереть сквозь сито. Сливки размешать с желтками, процедить в неметаллическую кастрюльку, развести бульоном, влить в остальной бульон, мешая, нагреть почти до кипения, но не кипятить, подать с гренками.

Суп-пюре картофельный

● *400 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 яичных желтка, 3 ст. ложки сливок, зелень, соль по вкусу.*

Лук мелко порубить и спассеровать. Очищенный картофель сварить в горячей подсоленной воде до мягкости. Отвар процедить и протереть в него через дуршлаг картофель и пассерованный лук. Перед подачей на стол желтки растереть со сливками, заправить этой смесью суп и прогреть его на пару, не давая закипеть. В тарелки с супом добавить измельченную зелень.

Суп-пюре из моркови

● *2 моркови, 1 головка репчатого лука, ½ ч. ложки сахара, 1 картофелина, сливочное масло, соль по вкусу.*

Нарезать морковь и лук и слегка обжарить в сливочном масле. Когда морковь станет мягкой, посолить ее, добавить сахар, зелень петрушки, нарезанный ломтиками картофель, залить водой и варить. Готовые овощи протереть через сито, влить бульон или овощной отвар и довести до кипения. Подавая суп, положить в тарелку сливочное масло. Не забудьте подать гренки из белого хлеба, поджаренные в масле.

Суп-пюре из свеклы

● *500 г мяса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 кг свеклы, 50 г сливочного масла, 1½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка уксуса, 100 г сметаны, сахар, соль по вкусу.*

Сварить мясной бульон с кореньями. Очистить и натереть на терке с мелкими отверстиями сырую свеклу, сложить в кастрюлю, влить уксус и несколько ложек бульона или горячей воды, положить масло, закрыть посуду крышкой и поставить тушить свеклу на слабом огне до тех пор, пока она не станет мягкой. После этого протереть ее, залить горячим бульоном, заправить солью и сахаром по вкусу и поставить варить.

За 10 минут до окончания варки слегка поджарить на масле муку, разбавить ее горячей водой или бульоном, проварить в течение 10 минут, процедить и влить в кипящий суп, после чего довести суп до кипения.

Перед подачей на стол заправить сметаной.

Суп-пюре из кукурузы с сельдереем

● *200 г кукурузы в зернах, 50 г сельдерея, 1 головка репчатого лука, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 150 мл молока, 1 яйцо (желток), соль по вкусу.*

Лук и сельдерей мелко нарезать и слегка спассеровать, положить вареную кукурузу, добавить немного бульона или воды и тушить 15 минут. Затем протереть через сито, заправить белым соусом и варить 10–15 минут.

Процедить суп через сито, вскипятить, заправить сливочным маслом, посолить и размешать до образования однородной массы.

Летний суп

● *4 ломтика черствого хлеба, по 1 ст. ложке нарезанной зелени кинзы, укропа, петрушки, базилика, зеленого лука, 1 стручок сладкого перца, 1 огурец, соль, 0,5 л простокваши, 1 стакан воды.*

Черствый хлеб нарезать кубиками. Зеленый лук, базилик, кинзу, укроп, петрушку перебрать, промыть, обсушить, мелко нарезать. Сладкий перец очистить от семян и плодоножки и также мелко нарезать. Огурец очистить от кожицы, нарезать. Все перемешать. Простоквашу развести водой и залить компоненты, посолить.

Свекольник холодный с душицей

● *0,5 л свекольного отвара, 100 г вареной очищенной свеклы, 100 г огурцов, 25 г зеленого лука, 25 г душицы, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сметаны, зелень укропа и петрушки, сахар и соль по вкусу.*

Вареную очищенную свеклу, огурцы без кожуры, зеленый лук, душицу, сваренное вкрутую яйцо нарезать, залить свекольным отваром, добавить сахар и соль, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Свекольник с ревенем

● *1 л хлебного кваса, 300 г свеклы, 350 г ревеня, 100 г моркови, 100 г зеленого лука, 2 свежих огурца, 100 г сметаны, 2 яйца, 1 ч. ложка сахара, укроп, горчица.*

Свеклу и морковь нарезать кубиками, припустить, охладить и положить в квас, сразу же добавить сахар и нарезанный кубиками припущенный ревень. Перед подачей к столу в свекольник положить нарезанные свежие огурцы, измельченное круто сваренное яйцо, укроп. Заправить сметаной. В квас по вкусу можно добавить ложечку готовой горчицы или тертого хрена.

С ревенем можно приготовить овощную окрошку или зеленый борщ.

Холодник с кефиром

● *400 г щавеля, 2 свеклы, 2 огурца, 1 яйцо, небольшой пучок лука, 1 стакан кефира, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки 6 %-ного уксуса, укроп.*

Перебрать, нашинковать щавель и отварить в воде или бульоне. Охладить. Отдельно в воде с уксусом отварить очищенную от кожицы свеклу, отвар процедить через салфетку. Свеклу нашинковать. В охлажденный отвар со щавелем влить свекольный отвар, положить растертый с солью и яичным желтком лук, нарезанный белок, огурцы, нашинкованную свеклу, добавить сахар и кефир, предварительно взбитый венчиком и охлажденный. В тарелки положить сметану и укроп.

Окрошка из щавеля

● *0,5 л воды, 0,5 л кваса, 150 г измельченного щавеля, 100 г нарезанных огурцов, 100 г отварного мяса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 70 г отварного картофеля, 25 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки, сахар, соль, сметана.*

Измельченный щавель кипятить в воде 20 минут, откинуть на дуршлаг. Отвар процедить, охладить, добавить нарезанные огурцы, отварное мясо, сваренное вкрутую яйцо, отварной картофель, зеленый лук, сахар, соль, квас. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Суп молочный с цветной капустой

● *2½ стакана молока, 3 стакана воды, 300 г цветной капусты, 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.*

Цветную капусту очистить, промыть, положить в кипящую воду, посолить по вкусу и варить примерно 15 минут до мягкости. Откинуть капусту на дуршлаг, процедив отвар в кастрюлю. В кипящий отвар засыпать просеянную манную крупу и варить 15 минут. В готовую массу влить кипящее молоко, положить отваренную капусту и проварить 2–3 минуты. Снять с огня, положить сливочное масло и подать.

Суп молочный с брюссельской капустой и гренками

● *300 г брюссельской капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 стакана молока, 2 стакана воды, 2 картофелины, соль.*

Капусту опустить в кипяток на 3–5 минут, откинуть на сито, после чего поджарить на сливочном масле. Затем опустить капусту в горячее, разбавленное водой молоко, добавить нарезанный кубиками картофель, посолить по вкусу и варить до готовности. Отдельно подать к супу гренки из белого хлеба.

Суп молочный с морковными клецками

● *0,5 л воды, 1 л молока, соль, сахар.*

Для клецек: *300 г моркови, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, молоко, соль.*

Очищенную морковь с маслом и небольшим количеством воды тушить, затем растереть в однородную массу. Яйцо взбить, добавить протертую морковь, муку, соль и немного молока. Металлической столовой ложкой набирать порцию этой смеси, опускать в кипящую воду ложкой и варить до тех пор, пока клецки не всплывут. Добавить молоко, вскипятить, по вкусу добавить соль и сахар. При подаче в суп положить сметану.

Суп молочный с кабачками и картофелем

● *3 стакана молока, 2 стакана воды, 4 картофелины, 250 г кабачков, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.*

Очищенный картофель нарезать дольками, опустить в горячее разведенное водой молоко и варить 10 минут. Добавить кабачок, нарезанный ломтиками, посолить и снова варить при слабом кипении до готовности. В готовый суп положить масло.

Суп молочный с помидорами

● *2 стакана молока, 3 стакана воды, 2 помидора, 2 моркови, 1–2 репы, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, ½ стакана манной крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Помидоры (без зерен), морковь, петрушку, лук, репу очистить, нарезать, положить в кастрюлю, залить водой и варить на слабом огне 40 минут. Помешивая, постепенно добавить манную крупу, масло и прокипятить. Добавить в суп горячее молоко и соль по вкусу.

Суп молочный с кукурузой

● *4 стакана молока, 1½ стакана воды, 1 ст. ложка манной крупы, 200 г вареных зерен кукурузы, 1 ст. ложка сливочного масла, соль и сахар по вкусу.*

Вскипятить молоко, разбавить его кипящей водой и, когда жидкость вновь закипит, всыпать манную крупу, вареные зерна кукурузы и варить 15 минут. Заправить солью, сахаром, при подаче добавить масло.

Похлебка луковая

● *2 л воды, 6–8 луковиц, 100 г лука-порея, по 1 корню сельдерея и петрушки, зелень укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Репчатый лук и лук-порей мелко нарезать, растереть с солью, опустить в кипящую воду, добавить нарезанные соломкой коренья, перец. После того как лук окрасит бульон в зеленый цвет, посолить, всыпать измельченный укроп, прокипятить 2–3 минуты, снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться.

Блюда, приготовленные в горшочках

Борщ с овощами и кефиром

● *200 г говядины, 3–4 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 свекла, 1–1½ ст. ложки пшена, 4 ст. ложки сметаны, ¾ стакана кефира или простокваши, ½ пучка зелени укропа, ½ ч. ложки черного молотого перца, 2–3 маленьких лавровых листа, соль по вкусу.*

Овощи очистить, вымыть и нарезать мелкими ломтиками. Зелень укропа ополоснуть и измельчить.

Говядину очистить от пленок и сухожилий, нарезать небольшими кусочками (по 2–3 штуки на порцию), положить их в порционные керамические горшочки, залить холодной водой на 1–1,5 см выше мяса, добавить промытое пшено, картофель, морковь, свеклу и варить 1–1,5 часа до готовности мяса. Перед окончанием варки влить кефир или простоквашу, положить лавровый лист и перец горошком.

Готовый борщ посыпать мелко нарезанным сырым или слегка обжаренным в небольшом количестве сливочного масла луком и зеленью укропа, добавить сметану и подать в той же посуде, в которой он варился.

Суп луковый с сыром

● *2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 стакана бульона, 2 кусочка хлеба.*

Лук и чеснок мелко порезать, обжарить на сливочном масле (можно на растительном) и положить в небольшой горшочек. Кусочек белого хлеба подсушить с обеих сторон, не используя масла. Залить лук бульоном (можно из кубика). Сверху на бульон положить хлеб и присыпать тертым сыром. Поставить в духовку на 20–30 минут.

Готовить лучше всего в небольших горшочках, в них же и подавать.

Свекольник на свекольном отваре

● *2 л свекольного отвара, 2–3 молодые свеклы, 1 морковь, 2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 2 вареных яйца, ½ стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 1 пучок укропа, соль.*

Свеклу и морковь вымыть, очистить и сварить отдельно. Свекольный отвар процедить и охладить. Огурцы, свеклу, морковь и яйца нарезать мелкими кубиками или соломкой, равномерно разложить в порционные горшочки, добавить сметану, сахар, уксус, измельченную зелень и залить охлажденным свекольным отваром.

В этот свекольник можно добавить отварное мясо или рыбу, несколько кусочков в каждый горшочек.

Лук с говядиной в томате-пюре

● *500 г говядины, 1½–2 стакана мясного бульона или воды, 2 ст. ложки топленого сала, 3 луковицы, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка муки, ⅓ ч. ложки молотого черного перца, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.*

Мясо зачистить от сухожилий и пленок, нарезать небольшими кусочками, поперчить, посолить, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым салом и обжарить с обеих сторон. Лук очистить, ополоснуть, измельчить и обжарить в сале до золотистого цвета, после чего добавить томат-пюре и продолжать обжаривать еще около 5 минут.

В порционные глиняные горшочки выложить половину лука, на него – кусочки мяса и сверху засыпать луком, положить кусочки лаврового листа, залить процеженным мясным бульоном или водой, закрыть крышками, поставить в предварительно нагретую духовку и тушить до готовности.

На гарнир рекомендуется подать на отдельной тарелочке макароны, отварной картофель, рассыпчатую рисовую или гречневую кашу.

Голубцы кисло-сладкие

● *500 г говяжьего фарша, 8 больших капустных листьев, 100 г отварного риса, 50 г репчатого лука, 100 г томатного соуса, 50 г изюма, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка перца, 240 г томатной пасты, 50 г тертого имбиря, 100 мл ароматизированного уксуса.*

Положить капустные листья в стеклянную кастрюлю, тушить до мягкости. Соединить мясной фарш, рис, измельченный лук, томатный соус, изюм, соль, перец. Хорошо перемешать. Нафаршировать полученной смесью капустные листы, свернуть их наподобие сигар. Закрепить шов. Положить швом вниз в горшочки. Соединить остальные продукты, перемешать и вылить на голубцы. Поместить в печь и тушить до готовности. Капустные листы не должны развалиться.

Капуста и яблоки с говядиной и ветчиной, тушенные в бульоне

● *500 г мякоти говядины, 150 г ветчины, 2 яблока, 1 луковица, 1 помидор, ½ кочана капусты, 2 ст. ложки смальца, ½ стакана мясного бульона, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, а мякоть нарезать дольками. Капусту очистить от верхних листьев, промыть и тонко нашинковать. Очищенный и вымытый лук нарезать полукольцами. Помидоры опустить на несколько секунд в кипяток, вынуть, снять кожицу, а мякоть нарезать кружочками. Мясо зачистить от прожилок и сухожилий, промыть, нарезать порционными кусочками, посолить и посыпать молотым перцем.

В глиняных горшочках растопить смалец, положить туда мясо, сверху – тонкие ломтики ветчины, затем капусту, лук, яблоки и помидоры, залить горячим процеженным бульоном, поставить в нагретую духовку и тушить в течение 1–1,5 часа. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью и подать.

Картофель с говядиной, луком и грецкими орехами

● *500 г говядины, 5 луковиц, 1 морковь, 5 картофелин, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка тертых грецких орехов, соль, перец, лавровый лист.*

Нежирную говядину без костей тонко порезать кусочками и обжарить. Потереть на крупной терке морковь и мелко порезать лук, все это обжарить отдельно. Картофель нарезать небольшими кубиками и тоже отдельно обжарить. Все обжаривать на постном масле.

Для соуса: 1 ст. ложку муки обжарить, залить горячей водой из сковороды, где жарилось мясо, хорошо размешать, добавить соль, перец, лавровый лист и прокипятить.

В горшочки укладывать слоями: картофель, мясо, лук с морковью, тертые орехи, сверху опять картофель и залить соусом. Поставить в духовку на средний огонь на 20–30 минут.

Лечо, тушенное со свининой

● *400 г свинины, 300 г лечо, 1 луковица, 1½ ст. ложки свиного топленого сала, 3 зубчика чеснока, 8 картофелин, зелень, соль.*

Небольшие кусочки свинины выложить в глиняный горшочек, добавить шинкованный репчатый лук, нарезанный дольками картофель, лечо, чеснок, зелень, соль и тушить в духовке.

Картофель с острой свининой

● *600 г свинины, 4 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 6 стручков сладкого перца, 250 г стручковой фасоли, 5 картофелин, 4 стручка острого перца, 100 г зеленого горошка, 50 г петрушки, перец красный, соль.*

Мясо кусками среднего размера обжарить в кипящем масле с крупно нарезанным луком. Приправить перцем и солью.

Незадолго до готовности мяса добавить горошек, очищенный и нарезанный кубиками картофель, очищенный и нарезанный кружками перец (сначала удалить сердцевину), очищенную и мелко нарезанную фасоль, мелко нарезанную петрушку. Долить 1–2 стакана горячей воды, перемешать и поставить в духовку для тушения.

Морковь со свининой, луком и салом

● *1 кг свинины (говядины), 2 луковицы, немного моркови, 1 стакан красного сухого вина, 1 стакан сметаны, сало свиное пластинками, соль и перец по вкусу.*

Мясо предварительно отбить. В глиняный горшок положить нарезанный лук, сало, морковь, специи, лавровый лист, мясо, посолить, влить вино, сметану, сверху переложить пластинками сала. Затем горшочек обмазать сверху тестом, поставить в горячую духовку. Как только пойдет изнутри пар (через тесто), жар убавить. Тушить 2–3 часа.

Тесто выбросить, перед подачей влить немного уксуса, прокипятить, облить мясо соусом.

Стручковая фасоль с мясом

● *500 г баранины или свинины, 750 г стручковой фасоли, 250 г помидоров, 2 ст. ложки йогурта, 1 ч. ложка пшеничной муки, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, жир, петрушка, соль, перец.*

Лук колечками обжарить до светло-коричневого цвета.

Мясо кубиками слегка подрумянить, потушить в малом количестве воды до мягкости. Добавить стручки фасоли, разломанные на части, перец сладкий кружочками, толченый чеснок, а через 15 минут – помидоры дольками.

Тушить все на слабом огне до мягкости.

Развести муку в йогурте и влить в готовое блюдо. Посыпать зеленью петрушки и подавать с отварным картофелем.

Яблоки с бараниной и черносливом

● *500 г мяса, 9–10 зубчиков чеснока, 200 г сухих яблок, 100 г укропа, 200 г чернослива, ½ ст. ложки сахара, 2 ст. ложки уксуса, перец, соль.*

Из предварительно замоченного чернослива удалить косточки. Мясо, чеснок и яблоки мелко нарезать. Все смешать, добавить остальные ингредиенты. Снова хорошо перемешать. Сложить в керамический горшочек и запекать в духовке 1 час при средней температуре.

Яблоки и чернослив с курицей

● *200 г цыплят, 100 г яблок, 150 г чернослива, 100 г сметаны, перец, соль.*

Цыплят обработать, разрезать на 4 части, посолить, посыпать перцем, обжарить на сковородке с двух сторон. Положить в горшочек, добавить яблоки, очищенные от кожицы и серединки, нарезанные крупными дольками, чернослив без косточек, залить сметаной и проварить 10–15 минут на тихом огне до готовности яблок. Подавать на стол в горшочках, посыпав рубленой зеленью. Гарнир не нужен.

Морковь с луком и рыбой

● *500–600 г рыбного филе, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.*

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, отделить мякоть от костей и нарезать ее небольшими кусочками. Морковь и лук очистить, ополоснуть и нарезать соломкой. В смазанные растительным маслом горшочки положить 2–3 слоя рыбы, чередуя их с овощами так, чтобы сверху и снизу была рыба. Затем полить растительным маслом, томатом-пюре, уксусом, посыпать солью и сахаром, плотно закрыть крышками, поставить в слегка нагретую духовку и тушить на очень маленьком огне 50–60 минут.

Картофель с рыбой

● *100 г судака, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 20 г сыра, 100 г сметаны, 20 г сливочного масла, 30 мл бульона.*

Для маринада: *30 мл воды, 0,2 г лимонной кислоты, соль.*

Рыбу разделать на филе с кожей без костей. Мариновать 15–20 минут. В горшочек положить масло, влить бульон, уложить рыбу (по 4 кусочка на порцию), затем – слой сырого картофеля кружочками, потом – слой пассерованного лука. Сделать еще три слоя. Поставить в духовку на 15 минут. Затем добавить сметану, тертый сыр и запечь до готовности.

Картофель, фаршированный копченой рыбой

● *8 картофелин, 500 г рыбы горячего копчения (филе), 1–2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Картофель сварить до полуготовности, очистить, срезать верхушки и вырезать сердцевину, чтобы получились «стаканчики». Мякоть картофеля, вынутую из середины, пропустить с рыбой и луком через мясорубку, добавить сырое яйцо. Массу перемешать и слегка взбить. Получившимся фаршем наполнить картофель, положить его в горшочек, смазанный маслом, полить сметаной и запекать 15 минут.

Картофельная запеканка с кабачками и сыром

● *1 кг картофеля, 2 кабачка, 2–3 луковицы, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки тертого твердого сыра, соль по вкусу.*

Картофель почистить, вымыть, нарезать кружочками, высыпать в сковороду с раскаленным растительным маслом и поджарить. Кабачки очистить от кожицы, ополоснуть, нарезать ломтиками или кружочками и тоже обжарить в разогретом масле. Лук почистить, нарезать кубиками и обжарить в масле до золотистого цвета.

В керамические горшочки положить слоями картофель, лук и кабачки, залить теплой подсоленной сметаной, посыпать тертым сыром, поставить в нежаркую духовку и запекать в течение получаса.

Картофельное пюре с сыром и тмином

● *500 г картофеля, 50 г масла или маргарина, 2 яйца, 1 луковица, 200 г сыра, соль, перец, тмин.*

Картофель сварить в мундире, очистить и размять. Добавить масло (оставив 1 чайную ложку), взбитое яйцо, измельченный лук и сыр кубиками. Пюре посолить и сильно поперчить, посыпать тмином, выложить в смазанный маслом горшочек, на поверхности разложить небольшие кусочки масла. Запекать в духовке при среднем нагреве 30 минут.

Цветная капуста в томатном соусе

● *1 головка цветной капусты, 100 г плавленого сыра, 100 г томатной пасты, зеленый лук, немного соуса перечного или табаско, соль.*

Подготовленную капусту разобрать на соцветия, положить в горшок, добавить воду и поставить в духовку. Растереть плавленый сыр с томатной пастой, перечным соусом и солью и подогревать в сковороде. Полить готовую цветную капусту, посыпать нарезанным зеленым луком и протушить около 5 минут.

Тыква, запеченная со сливочным маслом и яйцами

● *800 г тыквы, 1 яйцо, 1 стакан молотых сухарей, 1 стакан сливок, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Очищенную от кожуры, семян и волокон тыкву опустить в кастрюлю с подсоленным кипятком и сварить до полуготовности. Затем вынуть, нарезать соломкой, выложить в три слоя в глиняные горшочки, посыпая каждый слой сухарями и маленькими кусочками замороженного сливочного масла. Яйцо слегка взбить, смешать со сливками и полить этой смесью содержимое горшочков. Поставить в духовку и запекать на слабом огне в течение 30–40 минут.

Блюда, приготовленные в пароварке

Драчена на пару

● *6 яиц, 250 мл холодного бульона, 5 г соли, 15 мл вина, 3 г глютамата натрия, 15 г свиного жира.*

Взбить яйца. Растворить в бульоне соль. Смешать в большой миске бульон и взбитые яйца. Влить вино, добавить глютамат натрия и перемешать. Добавить свиной жир. Поместить в пароварку и варить в течение 30 минут. Выложить в красивую посуду. Сверху на драчену можно положить жареное мясо, затем добавить бульон, соевый соус и раствор крахмала для загустения.

Яичница с зеленым луком

● *4 яйца, 2 стакана воды, несколько стеблей зеленого лука, растительное масло, соль, перец.*

Взбить яйца, поочередно добавляя к ним все ингредиенты. Затем взбить всю смесь, подлить воды и поставить в пароварку. Готовить на пару 45 минут. Готовое блюдо украсить нарезанным зеленым луком.

Яичница-глазунья с зеленым луком

● *2 яйца, щепотка карри, небольшой пучок зеленого лука, соль по вкусу.*

Яйца разбить в корзину для варки риса (осторожно, чтобы не повредить желтки), посыпать карри и при желании посолить. Поместить в пароварку на 15–20 минут. Готовую яичницу посыпать нарезанным зеленым луком.

Суп луковый с тертым сыром

● *150 г лука, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 50 г тертого сыра, 1,5 л воды, соль, гренки.*

Поджарить в сковородке на 30 г масла нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить ее холодной водой, закрыть крышкой и варить суп 10 минут.

Поджарить тонкие ломтики белого хлеба на сковородке.

Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать сыром.

Суп из щавеля с картофелем и яйцами

● *1 л мясного бульона, 400–500 г щавеля, 500 г картофеля, 4 сваренных вкрутую яйца, сметана для заправки, соль.*

Приготовить мясной бульон. Щавель перебрать, промыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Нарезанные щавель и картофель положить в горячий бульон, посолить и варить 10 минут.

В каждую тарелку положить разрезанное пополам яйцо, залить супом и заправить сметаной.

Щи из квашеной капусты с мясом

● *500 г мяса, 500 г квашеной капусты, 100 г кореньев и лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, 2 картофелины, соль, 1,8 л воды.*

Коренья и лук нарезать ломтиками и слегка обжарить. Квашеную капусту промыть, отжать. Мясо нарезать кусочками. Положить все в пароварку, добавить томат-пюре, залить водой, добавить по вкусу специи. Закрыть крышкой, варить 25 минут.

Курица с перцем

● *1 жирная свежая курица, молотый черный перец, соль.*

Курицу выпотрошить и вымыть, опустить в кипящую воду и довести до кипения, чтобы устранить неприятный запах. Вынуть, разрезать на крупные куски, выложить в дуршлаг или пароварку, посолить и варить на пару 1 ч. Сменить воду, вскипятить и снова варить на пару 1 ч. Как только курица станет мягкой, выложить в миску и поперчить.

Котлеты куриные

● *1½ ст. ложки соевой муки, 1½ ст. ложки воды, 2 ст. ложки куриного фарша, ¼ яичного белка, ½ ч. ложки сливочного масла, щепотка соли.*

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать.

Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

Тефтели куриные

● *1½ ст. ложки соевой муки, 1 ст. ложка воды, 2 ст. ложки куриного фарша, 1 ч. ложка риса, 1 ст. ложка молока, ¼ яичного белка, щепотка соли.*

Рис промыть и варить до готовности. В куриный фарш добавить рисовую кашу, соевую муку, воду, молоко, яичный белок, соль и хорошо перемешать. Сформовать тефтели и готовить на пару.

Рис с томатами и сыром

● *1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 зубок чеснока, 1 лук-шалот, 1 помидор, 3½ стакана куриного бульона, 2 ст. ложки базилика, 2 ст. ложки петрушки, 1½ стакана риса, 2 ст. ложки натертого сыра.*

Разогреть растительное масло в пароварке и слегка прожарить лук и чеснок. Добавить остальные ингредиенты (кроме сыра). Хорошо перемешать. Закрыть пароварку. Установить регулятор давления на III (высокий уровень).

Варить в течение 5 минут под давлением. Спустить пар быстрым или нормальным способом.

Подмешать натертый сыр и сразу же подать на стол.

Говядина с картофелем и репой

● *800 г говяжьего бедра с мозговой костью, 3 шт. лука-порея, 4 моркови, 2 репы, 1 ветка сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1–2 бутона гвоздики, 1 зубок чеснока, 1 кг картофеля, пучок зелени, соль, перец.*

В пароварке вскипятить 2 л воды с указанными выше овощами (гвоздику воткнуть в луковицу). Когда вода закипит, положить в нее мясо целиком. Закрыть и варить 40 минут. Затем положить в кастрюлю картофель и варить еще 10 минут. Вынуть мясо, положить на блюдо и обложить овощами.

Бульон можно заправить вермишелью, которую варить в открытой кастрюле еще 5 минут.

Говядина с грибами под сметаной

● *4 плоских куска мяса, 1 ч. ложка горчицы, 70 г сливочного масла, 250 г свежих грибов, ½ стакана сметаны.*

Медальоны посолить и поперчить, смазать горчицей. Обжарить в пароварке на масле, положить нарезанные грибы, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить 5 минут.

Говядина с картофелем и красным перцем

● *700 г говяжьего рагу, 150 г сырой грудинки, 500 г лука, 30 г сливочного масла, 1 или 2 коф. ложки красного молотого перца, 1 стакан сметаны, 1 кг картофеля, соль.*

Нарезать мясо и грудинку на кусочки. Мелко нарезать лук. Растопить масло в пароварке. Положить в нее мясо и лук, посолить, посыпать красным перцем. Влить немного воды. Закрыть и тушить мясо 35 минут. Открыть, вложить сверху решетку. На нее положить очищенный картофель. Закрыть и тушить еще 10 минут. Подать, полив блюдо сметаной.

Тушеное мясо

● *4 кусочка мяса (антрекоты), 50 г сливочного масла, 4 моркови, 2 большие головки репчатого лука, 1 стакан сметаны, пучок зелени, соль, перец.*

Масло растопить в кастрюле и обжарить в нем со всех сторон мясо. Затем вынуть его, положить нарезанные лук и морковь. Когда овощи хорошо обжарятся, положить сверху сметану и мясо, посолить, поперчить и посыпать зеленью. Закрыть кастрюлю и тушить мясо 35 минут. Можно подать с картофелем, приготовленным на пару, как это описано в предыдущем рецепте.

Фрикадельки мясные

● *500 г мяса, ½ стакана риса, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, соль, перец, зелень для украшения.*

Мясо пропустить через мясорубку. Из риса сварить вязкую кашу, остудить и соединить с мясом. Полученную массу пропустить через мясорубку, добавить яйцо, хорошо выбить и выложить в пароварку небольшие фрикадельки: затем залить холодной водой, прокипятить в течение 5 минут, вынуть из воды и подать с маслом. Украсить свежей зеленью.

Тефтели из говядины или телятины

● *400 г говядины или телятины, 100 г свежего некислого творога, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Дважды пропустить мясо через мясорубку и хорошо вымешать с яйцом и протертым через сито творогом.

Сформовать из этой массы небольшие тефтели и варить на пару 30 минут.

Баранина с овощами

● *800 г баранины (лучше шеи), 50 г сливочного масла, 1 кг репы, 2 моркови, 100 г лука, 2 ст. ложки муки, пучок зелени, соль, перец.*

Кусочки мяса хорошо обжарить в пароварке на масле со всех сторон вместе с разрезанной на 4 части луковицей. Посыпать мукой. Помешать. Влить немного воды (до ½ стакана). Посолить, поперчить, добавить зелень. Закрыть и тушить 10 минут. Приготовить овощи, нарезав ломтиками. Добавить овощи к мясу, закрыть и тушить еще 20 минут.

Свинина с картофелем и петрушкой

● *1 кг свинины (куском), 50 г сливочного масла, 800 г картофеля, 10 маленьких луковиц, пучок зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец*

Обжарить на масле свинину со всех сторон. Положить крупно нарезанный картофель (а мелкий – целиком) и головки репчатого лука. Смешать и обжарить. Посолить, поперчить. Положить зелень. Закрыть и тушить 30 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Рагу

● *1 кг баранины, 2 зубка чеснока, 250 г лука, 1 кг картофеля, петрушка, соль, перец*

Очистить картофель и нарезать ломтиками. Нарубить лук, чеснок, петрушку. На дно кастрюли положить слой мяса, на него слой лука, на лук – слой картофеля, затем снова мясо, лук и картофель. Сверху положить чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, сбрызнуть водой. Закрыть и тушить 45 минут.

Капуста с луком и сосисками

● *1 кочан капусты, 1 средняя луковица (нарезать дольками), 0,5 кг сосисок (нарезать кружочками толщиной 2–2,5 см), соль и молотый перец.*

Хорошо промыть листья капусты и отрезать утолщенные стебли. Нарезать кусочками. Для всех типов пароварок: влить 2 стакана воды в резервуар. Положить в нее капусту и плотно примять ко дну. Добавить сосиски и лук, также придавливая их плотно к капусте. Накрыть крышкой и варить 20–25 минут (до готовности капусты), перемешав один раз.

Время варки нужно регулировать самостоятельно, только следить, чтобы пароварка не кипела без воды. Переложить капусту и сосиски в сервировочную посуду. Посолить и поперчить по вкусу.

Цветная капуста с перцем

● *1 кг цветной капусты, 2 стакана воды, соль, перец.*

Разделить капусту на соцветия, помыть и положить в дуршлаг без ручки. Налить в пароварку воды и положить в нее корку хлеба для устранения запаха капусты. Воду посолить и вскипятить. Вставить на подставку дуршлаг с капустой так, чтобы она не касалась воды. Закрыть кастрюлю и варить капусту 4 минуты. Охладить и открыть кастрюлю. Поперчить и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Перец, фаршированный рисом и морковью

● *1 стакан риса, 10–12 стручков сладкого перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, зелень – по вкусу, приправа, растительное масло.*

Сварить рис до готовности. Морковь, репчатый лук порезать и обжарить на растительном масле. Перемешать рис с морковью и луком, добавить рубленую зелень (петрушка, укроп), посыпать приправой. Перец помыть, очистить от сердцевины, опустить в кипящую воду на 10 минут. Нафаршировать перец рисом и уложить в пароварку на 15–20 минут.

Зеленая фасоль с перцем

● *1 кг фасоли, 2–3 стакана воды, соль, перец.*

Налить в пароварку воду. Фасоль очистить и поместить в дуршлаг без ручки, на предварительно поставленную на дно пароварки решетку. Закрыть и варить 10 минут.

Зеленая фасоль с помидорами

● *1 кг фасоли, 500 г помидоров, 80 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, пучок зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец.*

От стручков фасоли отделить нить, связывающую половинки стручков. Очистить от кожицы помидоры и нарезать. Порубить чеснок и лук. Быстро обжарить в сковороде на 60 г сливочного масла помидоры и лук, затем добавить фасоль, зелень, чеснок, выложить в пароварку и тушить все 10 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

Горошек с морковью

● *2 кг горошка (зрелого, освобожденного от стручков), 4 моркови, 10 мелких головок репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 коф. ложка сахара, 50 г сливочного масла, ветка петрушки, соль, перец.*

Растопить в сковороде сливочное масло, положить в него горошек, морковь, нарезанную на кусочки, лук. Посолить, поперчить, перемешать с мукой и сахаром. Положить петрушку, покрыть водой. Вскипятить. Выложить в пароварку и тушить 10 минут.

Картофель с салом и жареным луком

● *1 кг картофеля, 100 г шпика, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 20 г муки, рубленая зелень петрушки, соль, перец.*

Нарезать сало на мелкие кусочки. Очистить лук, обжарить его на сале, добавив масло. Очистить и помыть картофель, нарезать на четвертинки. Положить в пароварку вместе с луком и салом. Посолить, поперчить, посыпать мукой, перемешать. Влить 1 стакан воды или мясного бульона. Закрыть кастрюлю и варить картофель 10 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Помидоры с толчеными сухарями

● *4 зрелых помидора, 4 зубка чеснока, петрушка, 50 г сливочного масла, соль, перец, 1 коф. ложка толченых сухарей.*

Порубить зелень петрушки и чеснок. Растопить в пароварке масло и положить в него разрезанные пополам помидоры разрезом вниз. Жарить 1 минуту, затем перевернуть, посыпать чесноком, сухарями и петрушкой каждую половину. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить помидоры 5 минут.

Тыквенно-картофельное пюре

● *1 кг тыквы, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана молока, соль, перец.*

Очистить тыкву и картофель. Нарезать на кусочки. Положить в пароварку и залить молоком. Посолить, поперчить и варить 10 минут. Растереть овощи в пюре. Смешать с маслом и двумя взбитыми яйцами.

Рыба со сметаной

● *350 г рыбы, 90 г хрена, 100 г сметаны, 15 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка уксуса, зелень, соль, 0,4 л рыбного бульона.*

На дно кастрюли, смазанное маргарином, насыпать тонким слоем натертый на терке хрен, уложить на него кусочки сырой рыбы в 2–3 слоя, пересыпая каждый слой тертым хреном. Залить рыбу бульоном, смешанным с уксусом, и готовить на пару 3–5 минут. После этого снять кастрюлю с огня, осторожно, чтобы не помять рыбу, слить часть бульона, добавить в него сметану, нагреть до кипения, ввести муку, смешанную с маслом, прокипятить, залить рыбу. Варить 5–6 минут. Подать, посыпав зеленью.

Камбала с грибами

● *800 г камбалы, 250 г грибов, 1 лимон, небольшой пучок петрушки, 2 зубка чеснока, соль и перец.*

Измельчить чеснок и петрушку. Промыть и нарезать шампиньоны, сбрызнуть их соком лимона. Выложить на каждый алюминиевый лист четверть массы грибов. Присыпать их смесью чеснока и петрушки, посолить и поперчить. Уложить на грибы куски филе камбалы, сбрызнуть их соком лимона, присыпать остатками смеси чеснока с петрушкой. Посолить и поперчить.

Завернуть фольгу и поместить формочки в чашу для варки. Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на основании сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 30 минут.

Рыбное пюре

● *150 г филе рыбы, 1–2 ст. ложки молока.*

Лучше всего пюре готовить из трески. Очистить рыбу от костей и кожи. Поместить в корзинку пароварки. Готовить, накрыв крышкой, над кипящей водой около 5 минут до готовности. Сделать из рыбы пюре в блендере или миксере, развести молоком. Подать с овощным пюре.

Котлеты рыбные

● *1½ ст. ложки соевой муки, 1½ ст. ложки воды, 2½ ст. ложки рыбного фарша, ¼ яичного белка, 1 ч. ложка сливочного масла, щепотка соли.*

Соевую муку соединить с водой до полного набухания, затем – с рыбным фаршем, добавить яичный белок, масло, соль и хорошо вымешать. Сформовать котлеты и готовить на пару.

Тушеный судак

● *200 г рыбы (судака, щуки, трески), 250 мл овощного бульона или воды.*

Рыбу нарезать на куски, насухо вытереть, натереть солью и положить рядом на паровую вставку, посыпать укропом и петрушкой. Вскипятить в кастрюле, к которой подходит паровая вставка, овощной бульон или воду. Вставку поместить внутрь, кастрюлю закрыть и тушить куски рыбы до готовности, перевернув за это время один раз.

Рулет из трески

● *400 г минтая (трески, хека, судака), ½ стакана молока, 2 яйца, 2 белых сухаря, зелень салата и петрушки.*

Размочить сухари в воде, отжать и провернуть вместе с рыбой (удалив из нее кости) через мясорубку, посолить и вымешать.

Сделать омлет : взбить молоко с яйцами, добавить мелконарезаную зелень и запечь под закрытой крышкой на сковороде на очень слабом огне.

На чистой влажной полотняной салфетке разложить рыбный фарш, сверху уложить готовый омлет и аккуратно свернуть. В той же салфетке варить рулет на пару 35–40 минут.

Рис с фруктами

● *300 г риса, 50 г сахара, 20 г говяжьего жира или сливочного масла, 200 г свежих фруктов, 50 г фиников, 50 г орехов, 50 г миндаля.*

Рис отварить, остудить, смешать с сахаром и говяжьим жиром. Часть риса выложить в форму для пудинга слоем 2 см. Сверху положить различные фрукты, слегка придавить. Затем опять – слой риса, слой фруктов и т. д. Верхний слой должен быть из риса.

Варить на паровой бане в течение 30 минут. Снять с огня, дать остыть и подать в теплом виде.

Манная каша с топленым маслом

● *350 г манной крупы, 700 мл воды, бульона или отвара, 50 г топленого масла, соль.*

Просеянную манную крупу подсушить в не слишком горячем жарочном шкафу и смешать с топленым маслом.

В кипящую воду, молоко, мясной бульон или грибной отвар добавить по вкусу соль и, если требуется, сахар. Затем засыпать подготовленную крупу и тщательно перемешать так, чтобы не образовалось комков. Посуду с заваренной кашей поместить на паровую баню на 20–30 минут.

Ячневая каша с мясом и шампиньонами

● *½ стакана ячневой крупы, 1½ стакана воды, 1½ стакана свежих нарезанных шампиньонов, 100 г нежирного мясного фарша, соль по вкусу.*

Все ингредиенты поместить в чашу для риса и тщательно перемешать. Готовить в пароварке 40–50 минут.

Лепешки из рисовой муки с корицей

● *1 кг рисовой муки, 300 мл воды, 2 г корицы.*

Замесить тесто из рисовой муки на воде. Выложить тесто в пароварку и варить на пару 30 минут. Затем вынуть и положить на разделочную доску. Слегка посыпать корицей, убрать влажной тряпочкой излишки воды, раскатать тесто и нарезать полосками. Приготовленные таким образом полоски можно доварить на пару или обжарить во фритюре.

Рулет с картофелем и капустой

● *500 г свинины, 300 г квашеной капусты, 3 картофелины, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, тесто дрожжевое, лавровый лист, перец, соль.*

Уложить в кастрюлю слоями нарезанное небольшими кусочками мясо, нарезанный кольцами лук, квашеную капусту и картофель, нарезанный кружочками. Довести до кипения. Уровень воды должен быть чуть ниже содержимого. Уложить рулеты на картофель вертикально. Готовить на медленном огне 30–40 минут.

Приготовление рулетов : тесто раскатать в пласт, смазать растительным маслом, свернуть в рулет и нарезать.

Тушеная капуста со свининой и рулетом

● *400–500 г свинины (баранины, говядины), тесто дрожжевое, мука, вода, капуста квашенная, лук, 3–4 лавровых листа, соль.*

В кастрюлю налить 1 литр воды, опустить нарезанное мясо и отжатую капусту. Уровень воды не должен превышать уровня капусты. Довести до кипения. Сверху уложить рулеты из теста и варить на пару 30 мин, не открывая крышки.

Приготовление теста: подошедшее тесто хорошо вымесить и дать еще раз подойти. Тесто разделить на шарики. Затем их раскатать пластами толщиной 4–5 мм, смазать подсолнечным маслом, свернуть в рулет толщиной 5 см и нарезать дольками шириной 2,5–3 см.

Пирожки с мясом и луком

● *1 кг муки, 500 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 50 г крахмала, соль, перец.*

Приготовить заварное тесто: налить в кастрюлю воду (1,5 л на 1 кг муки) и довести до кипения. Всыпать просеянную муку в кипящую воду и, помешивая деревянной ложкой, варить 1–2 минуты. Снять кастрюлю с огня и тесто остудить. Тесто разделить на шарики – 180 штук с 1 кг теста.

Приготовить мясную начинку: лук обжарить на растительном масле, соединить с фаршем, посолить, поперчить. Расплющить шарики, раскатать в блинчики, посыпать крахмалом, завернуть в них начинку и выложить в пароварку.

Варить на пару до готовности.

Блюда, приготовленные в микроволновке

Суп с клецками

● *4 стакана куриного бульона, ½ стакана манной крупы, 1 яйцо, 1 пучок зелени петрушки и укропа, молотый мускатный орех, соль, перец.*

Разогреть 1 стакан бульона, всыпать манную крупу, добавить яйцо, размешать, посолить, добавить пряности. Полученную массу выложить в плоскую форму, выпекать 3 минуты при полной мощности, не закрывая крышкой, потом перевернуть, накрыть крышкой и за 4 минуты довести до готовности. Манную массу разделить чайной ложкой или разрезать на маленькие кусочки, положить в оставшийся горячий бульон и посыпать нарезанной зеленью.

Суп со свежими овощами

● *300 г куриного мяса, 100 г моркови, 200 г картофеля, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, 1 головка репчатого лука, 100 г лука-порея, тмин, соль, перец.*

В кастрюлю налить 1 стакан воды. Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в стеклянную кастрюлю. Добавить нарезанные дольками морковь и картофель, перемешать. Посолить и поперчить. Положить лавровый лист и гвоздику, накрыть крышкой и тушить 10 минут при полной мощности. Добавить мелко нарезанные репчатый и лук-порей и все хорошо перемешать. Посыпать тмином. Влить 0,5 л воды, накрыть крышкой и варить 5 минут при полной мощности, затем помешать и варить еще 5 минут в том же режиме.

Суп с луком и чесноком

● *400 мл куриного бульона, 1 головка репчатого лука, 4 зубка чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ломтик ржаного хлеба, мускатный орех (тертый), зелень петрушки, соль, перец.*

Мелко нарезанные лук, чеснок, корни сельдерея и петрушки и тертый мускат залить бульоном и 8 минут варить при 100 % мощности. Подать с поджаренными ломтиками хлеба, посыпанными мелко нарезанной зеленью.

Борщ с грибами

● *1 л куриного бульона, 500 г свеклы, 300 г капусты,1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 морковь, 50 г сушеных грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана свекольного кваса, соль.*

Свеклу проколоть вилкой и печь при полной мощности 8–9 минут. Очистить от кожуры, нашинковать соломкой. Капусту тонко нарезать. Лук, морковь, корень петрушки нарезать тонкой соломкой, уложить в посуду, добавить растительное масло и пассеровать при полной мощности 2–3 минуты. Сушеные грибы истолочь.

Подготовленные овощи залить бульоном, перемешать, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 10–12 минут. Перед подачей к столу добавить квас, посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея.

Бутерброд горячий с брынзой и сметанным соусом

● *4 ломтика белого хлеба, 4 кусочка отварного куриного мяса, 4 ч. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки тертой брынзы, 4 ст. ложки сметанного соуса.*

Хлеб смазать маслом, положить кусочки куриного мяса, полить соусом и посыпать брынзой. Запекать на полной мощности 50 секунд.

Бутерброд горячий с салатом из сыра, огурцов и мяса

● *4 ломтика белого хлеба, 300 г мяса курицы, 250 г сыра, 2 огурца (маринованных или соленых), 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сметаны, 1 помидор, зелень укропа, паприка, перец.*

Сыр натереть на крупной терке, мясо, огурцы и лук мелко нарезать, добавить сметану и специи, все перемешать. Помидор нарезать кружочками. Слегка поджарить кусочки хлеба. На хлеб положить полученный салат, по кружочку помидора, посыпать зеленью укропа и паприкой. Готовить при полной мощности 2–2,5 минуты.

Бутерброд горячий с сыром и яблоками

● *4 ломтика белого хлеба, 4 кусочка отварного куриного мяса, 8 ломтиков сыра, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 небольших яблока.*

Хлеб смазать маслом, сверху положить куриное мясо, на него выложить тонко нарезанные дольки яблок, а на них – тонко нарезанный сыр. Запекать на полной мощности 50 секунд до плавления сыра.

Фаршированные грибы

● *250 г больших грибов, 100 г вареного куриного мяса, 75 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, мелко нарезанная, 1 зубок чеснока, раздавленный, 50 г крошек хлеба.*

Отрезать ножки у грибов и мелко нарезать половину ножек. Нарезать мясо. Растопить 50 г сливочного масла в средней кастрюле в течение 1 минуты. Добавить лук, чеснок, нарезанные мясо и ножки грибов и готовить 2–3 минуты.

Смешать с хлебными крошками. Нафаршировать полученной смесью грибные шляпки. Растопить оставшееся масло в мелкой посуде. Поместить грибы в блюдо и готовить 2–3 минуты.

Глазунья с ветчиной и горошком

● *4 яйца, 50 г куриной ветчины, 2 ст. ложки зеленого консервированного горошка, зелень петрушки, жир, черный молотый перец, соль.*

Прогреть посуду и смазать маслом, выложить в нее нарезанную кусочками куриную ветчину, яйца разбить и вылить на ветчину, проколоть желтки. Сверху выложить зеленый горошек и мелко нарезанную зелень петрушки, посолить и поперчить по вкусу.

Готовить на полной мощности 80 секунд.

Яичница с черным хлебом

● *4 яйца, 100 г черного хлеба, 50 г отварной курятины, 50 г сыра, 25 г сливочного масла, соль.*

Удалить с хлеба корки и нарезать на мелкие кусочки. Нарезанный хлеб равномерно разложить по дну посуды, положить кусочек масла и прогреть на полной мощности 2 минуты. Положить еще кусочек масла, выложить нарезанное мясо курицы, влить взбитые яйца. Сверху посыпать тертым сыром, посолить и выдержать еще 2 минуты.

Яичница с зеленью петрушки

● *8 яиц, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 120 г отварной курятины, перец, соль.*

Курицу нарезать кубиками и прогреть на полной мощности 1 минуту. Яйца взбить, добавить петрушку, перец и посолить. Вылить поверх курицы яичную смесь. Запекать 3–4 минуты на полной мощности. Примерно в середине приготовления помешать.

Яичница с зеленым луком

● *8 яиц, 50 г отварной курятины, ½ стакана зеленого лука, сливочное масло.*

Яйца взбить, лук нашинковать. Посуду смазать маслом, выложить на нее кусочки отварного куриного мяса, вылить на них яичную смесь и посыпать зеленым луком. Запекать как обычный омлет.

Курица запеченная

● *1 небольшая курица, 3–4 головки репчатого лука, 2–3 зубка чеснока, 250–300 г майонеза, 50–70 г тертого сыра, соль, черный молотый перец.*

Кости курицы отделить от мяса. Мякоть нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук нарезать кольцами. Чеснок мелко измельчить.

В кастрюлю уложить слоями лук, куриное мясо, чеснок. Посолить, поперчить. Сверху должен быть слой лука. Все слои смазать майонезом. Верхний слой посыпать тертым сыром. Запекать в микроволновой печи 20 минут на средней мощности.

Куриное филе, запеченное с сыром

● *4 куриные грудки (без костей), 130 г сыра, 2 яйца, 2 стакана хлебных крошек, 2 ст. ложки измельченного миндаля, зелень петрушки, соль.*

Куриное филе слегка отбить. Смешать тертый сыр с рубленой петрушкой и равномерно посыпать каждое филе. Затем скатать филе рулетом и сколоть шпажкой или зубочисткой. Обмакнуть в слегка взбитом яйце, а затем обвалять в смеси миндаля и хлебных крошек. Запекать на нижнем ярусе в течение 20 минут при полной мощности.

Котлеты с молочным соусом

● *400 г куриного фарша, 125 г белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра, ½ стакана молочного соуса, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Из фарша и белого хлеба сформовать котлеты. Уложить на блюдо и чайной ложечкой сделать сверху продольное углубление, которое заполнить густым молочным соусом. Сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и готовить в печи при полной мощности 8–10 минут.

Котлеты «Пожарские»

● *500 г филе курицы, 100 г пшеничного хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, молоко, соль.*

Мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке или сливках белый черствый хлеб без корки, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Положить размягченное масло, соль и хорошо перемешать. Сформовать котлеты по 60–70 г, положить на блюдо и запекать 8–10 минут при 100 % мощности и включенном гриле.

Треска со сметаной и помидором

● *150 г рыбы, 150 г порезанного картофеля, 1 луковица, 1 помидор, 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина, 1 столовая ложка сметаны.*

В посуду положить картофель, добавить 2 столовые ложки воды, масло, посолить и варить, накрыв крышкой, при полной мощности 8–10 минут, пока картофель не станет мягким. Куски рыбы посолить, поперчить и положить на картофель. Сверху посыпать мелко нарезанным луком. Помидор порезать кружочками и положить на рыбу. Печь при полной мощности 6–8 минут, пока рыба не будет готова.

Шашлык из трески с овощами

● *400 г трески (филе), сок ½ лимона, 1 перец сладкий красный, 150 г кабачков (цуккини), 200 г сыра (кусочками), перец, соль.*

Филе порезать на кусочки, посолить, поперчить, полить лимонным соком. Овощи также нарезать на кусочки. Поочередно нанизать на деревянные шампуры. Уложить в форму, сверху положить кусочки сыра. Готовить 10 минут при 100 % мощности и включенном гриле.

Навага жареная с картофелем

● *800 г рыбы, 2 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки растительного масла, 600 г картофеля, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 лимон, черный молотый перец, соль по вкусу, зелень петрушки.*

Подготовленную тушку наваги (без кожи) посыпать перцем, солью, запанировать в муке и целиком зажарить в форме при высокой мощности. Жареную рыбу выложить на мелкое блюдо, сбоку уложить жареный картофель и украсить зеленью петрушки. Навагу полить смесью растопленного сливочного масла с лимонным соком и украсить ломтиками лимона.

Хек жареный в сметане

● *1 кг рыбы, 3 столовые ложки сливочного масла, 2–3 столовые ложки пшеничной муки, ½ стакана сметаны, черный молотый перец, соль.*

Очищенные и промытые тушки хека нарезать кусочками, поперчить, посолить, обвалять в муке и обжарить до готовности при полной мощности. Затем жареную рыбу сложить в посуду, залить сметаной и запечь при средней мощности в течение 10 минут. К столу подать с комбинированным гарниром (зеленый горошек, жареный картофель, отварные морковь и свекла, маринованные фрукты).

Филе палтуса с кинзой

● *500 г палтуса, ½ стакана сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка мелко нарезанной кинзы, соль, перец.*

Нарезать рыбу на порционные куски, выложить в неглубокую жаростойкую посуду.

Растопить масло в ковше в течение 1–1,5 минуты, добавить муку, лимонный сок, кинзу, соль и перец. Залить рыбное филе. Накрыть и тушить 8–10 минут при средней мощности.

Тефтели рыбные

● *500 г филе рыбы, лук, 70 г белого хлеба, 4 столовые ложки молока, 1 чайная ложка томатного пюре, 2 столовые ложки сливочного масла, нарезанная зелень, молотый черный перец, соль.*

Прокрутить на мясорубке дважды филе рыбы, лук и размоченный в воде или молоке белый хлеб. Фарш посолить, посыпать перцем и хорошо вымешать. Сформовать из фарша небольшие шарики, положить их в посуду, смазанную маслом.

Томатную пасту хорошо размешать с 2 столовыми ложками воды и зеленью и залить тефтели. Тушить под крышкой 10 минут.

Карп с яблоками

● *1 кг мелкого карпа, 2 столовые ложки маргарина, 4 кислых яблока, соль.*

Рыбу почистить, удалить внутренности и промыть. Положить на дно посуды, а на рыбу – яблоки, нарезанные на 4 части. Залить 1 л воды и варить под крышкой в течение 5–6 минут, затем посолить. Осторожно слить жидкость, добавить маргарин в рыбу с яблоками и запекать без крышки 1–1,5 минуты. К рыбе подать печеный картофель.

Блюда, приготовленные в скороварке

Суп-пюре гороховый с беконом

● *1 стакан сухого гороха, 200 г бекона, 1 головка репчатого лука, 1 небольшая морковь, 1,2 л воды, соль, молотый перец, 2 лавровых листа, 1 листик мяты.*

Замочить стакан сухого гороха в кипятке на полчаса. В скороварке обжарить в растительном масле ломтики бекона, нарезанную луковицу и половину натертой моркови. Затем в скороварку пересыпать горох (воду предварительно слить), залить водой, посолить, поперчить, положить лавровый лист и листик мяты. Скороварку закрыть, поставить на огонь, дождаться, пока зашипит, убавить огонь и снять с плиты через 15 минут.

Суп с беконом и овощами

● *4 ломтика бекона с прослойкой жира, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, 1 лук-порей, 1 морковь, 1 веточка сельдерея, ¼ кочана капусты, 30 г гороха, 3–4 зеленых боба, 1 ст. ложка томатного пюре или 4 помидора без кожицы, 30 г макарон или спагетти, 1 л бульона, тертый сыр, соль, перец – по вкусу.*

Нарезать бекон и овощи на мелкие кусочки. Бекон, лук, чеснок поджарить до золотистого цвета и добавить все остальные овощи. Влить бульон, довести до кипения, добавить пасту, макаронные изделия и специи по вкусу. Закрыть скороварку и варить 7–8 минут. Подать с тертым сыром.

Бульон из цыпленка

● *1 тушка цыпленка, 2 моркови средней величины, 1 головка репчатого лука, 1,2 л воды, 2 стебля сельдерея, 1 лавровый лист, 6 горошин черного перца, соль.*

Разрезать цыпленка на маленькие кусочки, положить в кастрюлю, добавить овощи и специи. Закрыть кастрюлю крышкой. Варить 15 минут. Охладить кастрюлю, отделить мясо от костей, при необходимости бульон процедить.

Суп с луком и сыром

● *125 г репчатого лука, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 50 г тертого сыра, 1,5 л воды, соль, 1 лук-порей, гренки.*

Положить на сковородку 30 г масла и поджарить нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Положить ее в скороварку, залить холодной водой, закрыть крышкой и варить суп 10 минут. Поджарить тонкие ломтики белого хлеба. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать тертым сыром и подать к столу.

Гренки с сыром и фаршем

● *4 кусочка хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 50 г сыра, 100 г колбасного фарша, 1 помидор, зелень.*

Яйцо взбить с молоком, в смесь добавить фарш, измельченную зелень и сыр, натертый на крупной терке. В полученную массу обмакнуть кусочки хлеба и поместить их в скороварку на 5–10 минут. Помидор нарезать ломтиками и подать вместе с горячими гренками.

Картофель, фаршированный сосисками

● *1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 250 г сосисок, зелень петрушки, соль, перец.*

Очистить картофелины и вынуть из них середину. Снять пленку с сосисок, мелко нарезать и нафаршировать ими картофелины. Растопить в скороварке масло и подрумянить на нем картофель. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и варить картофель 15 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки, или с холодной морковью.

Яйца с ветчиной

● *3 яйца, 15 г ветчины, 50 г свиного жира, 0,5 г глютамата натрия, 5 г лука-порея, 10 мл белого вина, 300 мл бульона, соль.*

Мелко нарезать ветчину. Взбить яйца и вылить в теплоустойчивую миску. Добавить белое вино, глютамат натрия, соль, лук-порей, бульон и тщательно перемешать. Полить смесь свиным жиром, поставить в скороварку и готовить на слабом огне в течение 15 минут. Вынуть смесь из скороварки, посыпать ветчиной, выложить на блюдо и подать.

Капуста с яблоками и вином

● *1 кочан красной капусты весом 1 кг, 30 г сливочного масла, 200 г свежего свиного сала, 250 г яблок, 3–4 головки репчатого лука, ½ стакана белого сухого вина, ½ стакана воды, соль, перец.*

Вскипятить воду в скороварке. Капусту разрезать, удалить кочерыжку и срезать утолщения на листьях, нашинковать соломкой. В кипящую воду положить капусту и сало. Как только вода снова закипит, откинуть все на дуршлаг. Нарезать сало, лук и яблоки кусочками. Освободить кастрюлю, разогреть ее, положить сливочное масло, сало, лук. Слегка подрумянить их и добавить капусту, яблоки, вино, воду, соль, перец. Закрыть и тушить 25 минут.

Капуста с сыром

● *1 кочан белокочанной капусты, 100–150 г тертого сыра, 50 г сливочного масла.*

По этому рецепту можно готовить любую капусту: белокочанную, красную, брюссельскую.

Вскипятить в скороварке воду. Положить в кипяток нарезанную квадратиками капусту. Закрыть кастрюлю и варить капусту 5 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Снова налить в скороварку холодной воды и положить в нее капусту. Посолить. Вскипятить и варить еще 5 минут. Снова откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Затем положить под пресс, переложить в сковородку, посыпать тертым сыром, добавить сливочное масло и поставить на несколько минут в горячую духовку.

Цветная капуста, приготовленная на пару

● *1 кг цветной капусты, 2 стакана воды, соль.*

Разделить капусту на соцветия. Помыть и положить в дуршлаг без ручки. Налить в скороварку воды и положить в нее корку хлеба для устранения запаха капусты. Воду посолить и вскипятить. Вставить на подставку дуршлаг с капустой так, чтобы он не касался воды. Закрыть кастрюлю и варить капусту 4 минуты. Охладить и открыть кастрюлю.

Можно поджарить отварную капусту на сливочном масле, часто переворачивая. Поперчить и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Отварная фасоль с зеленью

● *500 г сухой или молодой фасоли, 1 головка репчатого лука, проколотая двумя бутонами гвоздики, 1 пучок зелени, 1 зубок чеснока, соль.*

Вымыть и положить в скороварку фасоль. Залить холодной несоленой водой. Закрыть крышкой и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг. Положить фасоль снова в кастрюлю и залить кипятком, посолить, добавить лук, чеснок, зелень. Закрыть и варить еще 40 минут (или 3 минуты, если фасоль молодая).

Тыква со сливочным маслом

● *1 кг тыквы, 50 г сливочного масла, соль, перец.*

Нарезать тыкву на квадраты 2 × 2 см. Заполнить скороварку на ¼ водой, вскипятить и посолить воду. Положить тыкву. Закрыть и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Растопить в скороварке сливочное масло и обжарить в нем тыкву, переворачивая осторожно ножом или ложкой.

Зеленый горошек с чесноком

● *2 кг зеленого горошка, 30 г сливочного масла, 2 моркови, 1 резаная головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, веточка петрушки, соль, черный молотый перец.*

В скороварке растопить сливочное масло, положить нарезанный кольцами репчатый лук, нарезанную кружками морковь, зеленый горошек, мелко нарезанный чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, перемешать. Как только горошек изменит цвет, закрыть кастрюлю крышкой. Тушить 12–15 минут.

Картофель, тушенный с салом

● *1 кг картофеля, 100 г шпика, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 20 г муки, рубленая зелень петрушки, соль, перец.*

Нарезать сало мелкими кусочками. Очистить и нарезать лук. Обжарить лук на сале в скороварке, добавив масло. Очистить и помыть картофель, нарезать его на четвертинки. Положить в скороварку вместе с луком и салом. Посолить, поперчить. Посыпать мукой, перемешать. Влить 1 стакан воды или мясного бульона. Закрыть кастрюлю и тушить картофель 10 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Картофель на пару со сметаной

● *1 кг картофеля, 60 г сливочного масла, 125 г сметаны, кервель.*

Картофель очистить и нарезать на 4 части. Сварить в течение 8 минут на пару (на решетке) в скороварке. Очистить кастрюлю. Растопить в ней масло, положить картофель, мелко нарезанный кервель, слегка посолить, влить сметану. Снова закрыть и тушить еще 2 минуты.

Свекла с фруктами

● *4 целые свеклы с ботвой, 1½ стакана воды, ¼ стакана нарезанных свежих абрикосов и апельсинов, 2 ч. ложки лимонного сока, щепотка соли, щепотка мускатного ореха.*

Обрезать ботву у свеклы, оставив несколько миллиметров. Сложить в скороварку, влить воду. Закрыть и готовить 15 минут. Охладить свеклу в холодной воде и очистить. Нарезать кубиками или кружочками. Положить в скороварку фрукты, лимонный сок и приправы. Нагреть до размягчения фруктов. Добавить свеклу, перемешать и подать.

Овощное рагу

● *500 г моркови, 500 г свеклы, 3 головки репчатого лука, 4 ст. ложки томатной пасты, 5–8 зубков чеснока, ½ стакана растительного масла, соль.*

Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук. Пока он жарится, натереть на крупной терке морковь и свеклу и положить в миску, добавить томатную пасту, чеснок, соль. Все тщательно перемешать и переложить в литровую кастрюлю. Кастрюлю поставить в скороварку с водой (2–2½ стакана). Через 40 минут кипения огонь погасить и, дав скороварке остыть, вынуть кастрюлю. Блюдо можно использовать и как гарнир, и как закуску в холодном виде.

Рис с грибами

● *400 г риса, 1 средняя головка репчатого лука, 250 г грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки белого вина, 1 л куриного бульона, соль.*

Очистить лук и мелко нарезать. Потушить лук на растительном масле на среднем огне, добавить нарезанные грибы, белое вино, а через одну минуту – рис. Добавить бульон и готовить 5 минут. Сдобрить специями.

Рис с зеленым горошком

● *0,5 кг риса, 1 стакан замороженного горошка, 1 ст. ложка сливочного или оливкового масла, 4 шт. лука-шалота, соль и черный молотый перец.*

В чашу для варки риса положить рис и долить воду. Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени. Когда рис станет мягким, добавить масло, нарезанный лук и горошек. Накрыть и оставить на 3–5 минут. Посолить, поперчить по вкусу и подать.

Молочная рисовая каша

● *250 г риса, 0,5 л молока, немного ванилина, 100 г сахара, 1 яйцо, щепотка соли.*

Хорошо промыть рис. Положить его в скороварку и залить водой. Вскипятить. Как только вода впитается в рис, добавить молоко, ванилин, соль. Закрыть кастрюлю и варить рис 10 минут. Снять с огня, открыть кастрюлю и вбить в рис яйцо, всыпать сахар. Перемешать, перед подачей остудить.

Говяжьи отбивные, тушенные в пиве

● *600 г мякоти мяса, 75 г сливочного масла, 300 г лука, 0,5 л пива, пучок зелени, соль, перец, 1 кг картофеля.*

Нарезать мясо тонкими ломтиками. Подрумянить в скороварке на 50 г сливочного масла. В скороварку положить нарезанный лук, 25 г масла, сверху поместить подрумяненное мясо. Полить пивом, посолить, поперчить, положить зелень. Закрыть и тушить 30 минут. Затем открыть и положить нарезанный половинками картофель. Снова закрыть и варить еще 10 минут.

Гуляш с квашеной капустой

● *250–300 г квашеной капусты, ½ стакана риса, 500 г говядины, 200 г сметаны, 1 головка репчатого лука, чеснок по вкусу.*

В скороварку налить подсолнечное масло. Лук нарезать кольцами, чеснок мелко нарубить и обжарить. Мясо нарезать кубиками. Обжарить вместе с луком до побеления, посолить и поперчить. Добавить квашеную капусту и тушить на медленном огне 20 минут. Если капуста сухая, добавить ½ стакана воды.

Рис промыть и протушить вместе с капустой. Добавить жидкости из расчета 1 стакан риса – 3 стакана воды (при этом нужно учесть уже добавленную жидкость). Тушить еще 10 минут в скороварке. Добавить сметану, помешать, довести до кипения и дать постоять 10 минут.

Жаркое по-быстрому

● *1 кг вырезки, 30 г сливочного масла, 1 маленькая головка репчатого лука, соль, перец.*

В скороварке разогреть масло и как следует обжарить в нем мясо со всех сторон. Положить туда же луковицу, разрезанную на четыре части, посолить, поперчить. Если мясо имеет жир с одной стороны, то положить его жиром на дно. Закрыть кастрюлю. Тушить 10 минут. Можно одновременно на решетке поместить над мясом картофель либо обжарить картофель предварительно и уложить его вокруг мяса.

Свиное филе с чесноком

● *1 кг свиного филе, 50 г сливочного масла, 1 зубок чеснока, 1 головка репчатого лука, соль, перец.*

Натереть свинину чесноком, посолить, поперчить. Растопить в скороварке 50 г сливочного масла и обжарить мясо куском со всех сторон на сильном огне. Положить разрезанный на четыре части лук. Закрыть и тушить 30 минут.

Филе трески с помидорами

● *2 филе трески, 500 г очищенных помидоров, 1 головка репчатого лука, 3 зубка чеснока, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки растительного масла, ½ ст. ложки паприки, соль.*

Мелко порубить лук. Нарезать чеснок тонкими ломтиками и обжарить на растительном масле. Когда чеснок зарумянится, добавить лук. Когда лук зарумянится, добавить помидоры и паприку, сахар и соль. Тушить 2–3 минуты, затем добавить треску. Готовить 3 минуты.

Бананы в фольге

● *4 банана, 2 ч. ложки ванильного порошка, 4 ч. ложки сахара, ½ лимона.*

Очистить бананы. Разрезать каждый банан вдоль на две части. Сбрызнуть их лимонным соком, чтобы они при приготовлении не почернели. Положить на каждый квадратный кусок алюминиевой фольги одну половинку банана, кусочек ванили или ¼ чайной ложки ванильного порошка, 1 чайную ложку сахара и вторую половинку банана. Не сжимая, завернуть все в алюминиевую фольгу, тщательно загнув ее края. Положить пакеты в паровую корзинку. Поместить паровую корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне. Подать бананы горячими.

Яблочный пирог

● *250 г дрожжевого теста, 300 г яблок, 70 г слив, 50 г сливочного масла, ½ стакана рома, 50 г сухарей, 100 г сахара, 50 г изюма, 30 г кедровых орехов, щепотка корицы, цедра 1 лимона.*

Очистить и тонко нарезать яблоки, затем слегка обжарить до коричневого оттенка в масле. Добавить ром. Охладить и добавить сухари, сахар, изюм, намоченный в теплой воде и отжатый, кедровые орешки, лимон и корицу, слегка перемешивая. Раскатать тесто в тонкий квадрат. Смазать небольшим количеством растопленного масла, сверху положить яблочную начинку, оставляя немного места на краях. Загнуть края и скатать тесто так, чтобы края соединились. Положить пирог в скороварку.

Компот из сушеных абрикосов

● *250 г сушеных абрикосов, 50 г сахара или 2 ст. ложки меда, 1 пакетик ванильного сахара.*

Вымыть абрикосы. Дать им стечь. Замочить их в воде на несколько часов. Налить в кастрюлю ½ стакана воды, положить в нее ваниль, сахар и мед, приготовленные абрикосы. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.